

# 2021年6月

# マギーズ東京 スケジュール

■グループプログラムには無料で参加できます。ご自身に合ったプログラムをみつけるお手伝いをいたしますので、お問い合わせください。

■現在、グループプログラムはすべてオンラインで開催しています (☆印がついています・要予約)

日	月	火	水	木	金	土
		センターオープン 1 10:00 - 16:00 ★これからのわたしのために③ 10:00 - 12:00	センターオープン 2 10:00 - 16:00 ★スキンケア・メイクアップ 10:30 - 12:00	センターオープン 3 10:00 - 16:00	センターオープン 4 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30 ナイトマギーズ (江東区委託事業) 18:00 - 20:00	5
6	センターオープン 7 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	センターオープン 8 10:00 - 16:00 ★これからのわたしのために④ 10:00 - 12:00 ★ノルディック 13:30 - 14:30	センターオープン 9 10:00 - 16:00 ★食事や栄養のお話 14:30 - 15:30	センターオープン 10 10:00 - 16:00 ★リンパ浮腫の教室 10:00 - 11:30	センターオープン 11 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	12
13	センターオープン 14 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	センターオープン 15 10:00 - 16:00 ★これからのわたしのために⑤ 10:00 - 12:00	センターオープン 16 10:00 - 16:00	センターオープン 17 10:00 - 16:00 ★グリーフケアの集い 10:30 - 12:00	センターオープン 18 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30 ナイトマギーズ (品川区委託事業) 18:00 - 20:00	19
20	センターオープン 21 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	センターオープン 22 10:00 - 16:00 ★これからのわたしのために⑥ 10:00 - 12:00	センターオープン 23 10:00 - 16:00 ★食事や栄養のお話 14:30 - 15:30	センターオープン 24 10:00 - 16:00 ★チャールズクラブ 10:30 - 11:30	センターオープン 25 10:00 - 16:00 ★リラクゼーション 10:30 - 11:30	26 オープンマギーズ 13:30 - 15:00
27	センターオープン 28 10:00 - 16:00 ★ストレスマネジメント 10:30 - 11:30	センターオープン 29 10:00 - 16:00 ★これからのわたしのために⑦ 10:00 - 12:00	センターオープン 30 10:00 - 16:00			 プログラムの詳細はこちら <a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>

ご予約と お問い合わせ ■電話：03-3520-9913 (平日：10時～16時)  
 お問い合わせ ■メール：soudan@maggiestokyo.org

※センターへのご来訪も、当面のあいだ事前連絡をお願いしています。